Повседневное фантазирование: как и зачем мы придумываем другую жизнь?

Повседневное фантазирование — это наша реакция на какое-то событие во внешнем мире. Оно вплетено в контекст обыденной жизни, и мы постоянно это делаем, но не обращаем на такие фантазии особого внимания. И очень удивляемся, когда слышим, что такое занятие может быть названо научным термином, что его можно исследовать.

Как правило, заинтересовавшись этой темой, человек начинает наблюдать за собой, и ему самому хочется поделиться: «У меня это происходит так, вот так, а еще так». Несколько сотен людей заполнили анонимную анкету, посвященную повседневному фантазированию, другие дали анонимные интервью. В итоге нам удалось собрать банк самых распространенных фантазий.

Отомстить или простить

Мы изучали реакции взрослых людей, с которыми произошло что-то неприятное в транспорте (например, им наступили на ногу). Некоторые «гасят» в себе гнев и находят другие способы успокоиться, а кто-то, как ребенок, проигрывает в воображении альтернативное развитие ситуации.

Допустим, одна женщина наступила на ногу другой острым каблуком. И вторая воображает, как «обидчица» выходит на платформу, а она, «жертва», бьет ее кнутом, наказывает. Другой вариант: мужчина наступил девушке на ногу и ее же при этом обозвал — за то, что она взвизгнула. Девушка может вообразить, что на самом деле он повел себя как джентльмен, ужаснулся своему поступку, извинился, поклонился и проявил себя максимально хорошо.

Мужчины раздевают, женщины переодевают

Иногда взрослые, как и дети, фантазируют для развлечения, потому что им скучно. К примеру, человек едет в метро, и у него нет ни газеты, ни книжки, но энергия внутри есть. Он начинает разглядывать тех, кто сидит напротив. И мужчины, и женщины (не все, но многие) часто при этом пускаются в фантазирование про тех, на кого смотрят.

> Взрослые тоже создают воображаемых друзей, но редко об этом говорят — боятся, что их примут за психически нездоровых

Женщины очень часто «переодевают» тех, кто, на их взгляд, плохо или безвкусно одет. При этом они мысленно примеряют на этого человека одежду окружающих. Это немного похоже на то, как девочки вырезают бумажных кукол и надевают на них разные бумажные платья.

Мужчины часто — гораздо чаще, чем женщины — придумывают сидящим напротив людям фантазийные биографии — сложные, продуманные, со множеством деталей. Мужчины очень любят мысленно раздевать женщин и представлять, как они выглядят без одежды. Женщины не признаются в таких фантазиях по отношению к мужчинам.

Что общего между Карлсоном и Анджелиной Джоли

Повседневное фантазирование помогает компенсировать то, чего нам не хватает в реальной жизни. Дети создают воображаемых друзей. Известный пример — Карлсон, который живет на крыше. Некоторые дети придумывают себе друга, чтобы было не страшно идти через пустой двор. Обычно это кто-то большой и сильный — иногда человек, иногда животное. «Когда я с ним, мне не страшно, если что, он поможет», «идет рядом со мной, вот, с левой стороны», — говорит ребенок. Маленькие дети хуже осознают себя, и по их словам, воображаемые друзья у них появляются сами. Дети постарше говорят: «Когда я захочу, он появится», «Я его вызываю».

Взрослые тоже создают воображаемых друзей, но редко об этом говорят — боятся, что их примут за психически нездоровых. Люди очень часто ведут воображаемые беседы с отсутствующими или умершими близкими. Многие придумывают себе идеального партнера, надеясь, что такой человек может встретиться в реальной жизни.

Подобные фантазии бывают и у молодых супругов. Если женщине кажется, что муж недостаточно нежен, ласков и внимателен, в ее фантазиях может появиться «дублер» — воображаемый муж № 2 с романтическим именем, например, Роберт или Альберт. Женщина мысленно «сажает» этого Альберта на пустой стул и мысленно же с ним разговаривает. При этом ее настоящий муж сидит рядом и читает газету. Мужчины вместо своей жены воображают Анджелину Джоли или другую привлекательную знаменитость, и делают это довольно часто. Объясняют это тем, что «так веселее». Жена этого не замечает и думает, что все эмоции предназначены только ей.

Мужчины и женщины фантазируют по-разному

У повседневного фантазирования много функций. К примеру, можно планировать и представлять будущее: думая о предстоящей встрече, человек может «проиграть» в голове возможные варианты того, как она пройдет. Такое фантазирование люди осознают почти всегда, считают его приемлемым. Точно так же можно «обрабатывать» и прошлое.

> Важно, чтобы в реальном мире человеку было интересно, чтобы он что-то любил, чтобы у него что-то хорошо получалось

Мужчины в таких случаях оказываются более простодушными: перебирают события в том виде, в каком они реально происходили. Если было что-то плохое, они прикидывают, как еще можно было поступить. Женщины тоже так делают, но в отличие от мужчин, склонны даже хорошее превращать в прекрасное. Размышляя о вчерашнем приеме гостей, на котором не смог присутствовать важный для нее человек, женщина может представить, что он все же пришел. И тем самым создаст картину еще более замечательную, чем была в реальности.

Не отрываться от реальности

Осознавая свои фантазии, мы открываем для себя замечательные возможности: поскольку придуманное — наше собственное творение, мы можем им управлять, можем попытаться лучше проектировать будущее или лучше обрабатывать прошлое. Вместо того, чтобы снова и снова вспоминать, как ужасно все получилось, можно представить вариант, в котором мы повели себя гораздо лучше, чем в реальности. Это не значит, что мы стираем память и заменяем ее воображаемыми идеальными картинками. Это значит, что у нас есть возможность сопоставить реальный вариант с выдуманным, сделать выводы. Такая «фантазийная» работа очень полезна.

Иногда дети и взрослые «улетают» в фантазии надолго. Обычно это происходит, когда у них что-то очень сильно не ладится в реальном мире. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы в реальном мире человеку было интересно, чтобы он что-то любил, чтобы у него что-то хорошо получалось. Это своеобразный антидот, чтобы не увязнуть в фантазиях. Чем лучше человек осознает, где реальность, а где фантазия, тем скорей он задастся вопросом: «Почему бы не реализовать то, что мне так нравится, вместо того, чтобы погружаться в фантазии и ничего не менять?» Тогда две стороны жизни — фантазийная и реальная — придут в гармонию.